Collector SANTÉ

Le magazine à collectionner

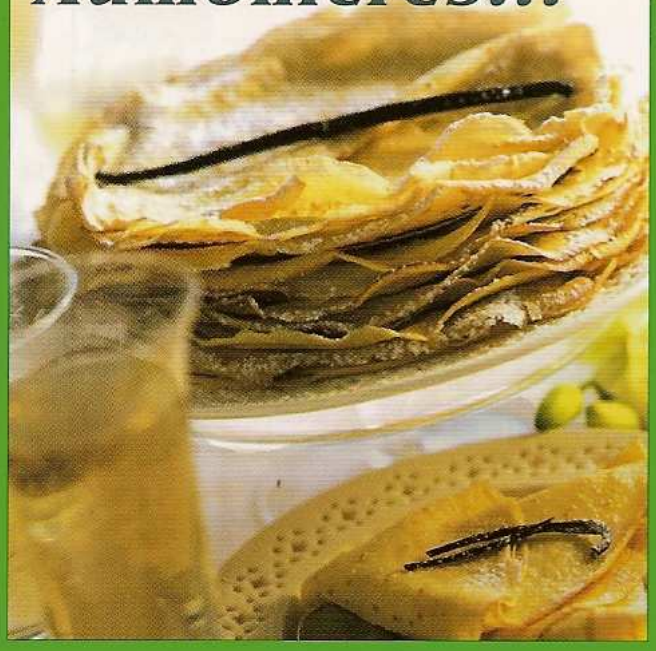
PROFITEZ de la SAISON pour FAIRE UNE CURE de Bien-être

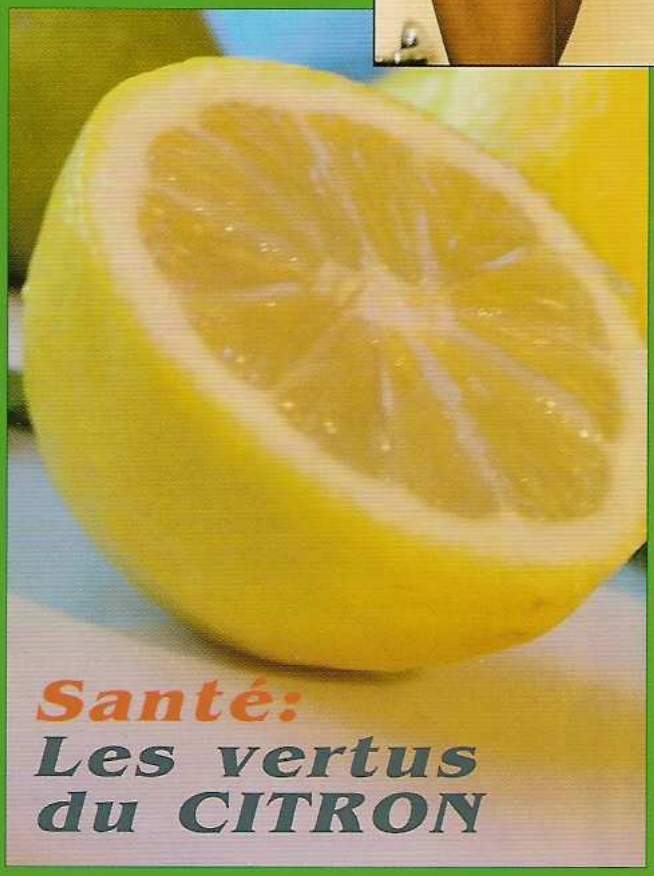
Les vertus du Vinaigre

Santé: Les 1000 vertus de l'AIL

Régime: des menus minceur 1200, 1400, 1600 Calories pour perdre jusqu'à 10 Kilos

Cuisine: Crêpes, bricks, Croustillants, Aumonières...





Santé: Les vertus du CITRON

Le Super "Pack Santé/Bien-être"
LES INDIPENSABLES
5 ouvrages pour 20 € au lieu de 40€

LES VERTUS DE L'AIL & DU VINAIGRE
Depuis l'antiquité les anciens se servaient de l'ail et du vinaigre tant pour se soigner que pour cuisiner. Aujourd'hui bien connus dans le corps médical, les vertus de ces merveilleux produits sont reconnus scientifiquement. Apprenez à mieux les connaître et à les utiliser
Prix 7 € frais de port inclus

100% PRATIC
OMEGA 3
Toutes les réponses aux questions sur les oméga 3 & 6
SANTÉ : Les Vertus des OMEGA 3
"Omega 3", vital pour la santé
Ou trouver les Oméga 3
Le Dico des Lipides 100 aliments classés

LES OMÉGA 3
Aujourd'hui les dossiers "Oméga" sont sur toutes les couvertures de magazines. Apprendre à mieux les connaître retrouver son équilibre santé et bien gérer leur utilisation Indispensable ! pour toute la famille. + le dico des lipides et du cholestérol. (100 aliments)
Prix 7 € frais de port inclus

ObjectifSanté
LES PLANTES QUI SOIGNENT
Des remèdes de grand-mères pour garder la forme
PHYTOTHÉRAPIE pour tous
Les tisanes pour mincir
Les vertus de l'ail

LES PLANTES QUI SOIGNENT...
Depuis la nuit des temps, nos anciens se servaient des plantes pour se soigner. Toujours utilisées dans la pharmacopée, les plantes restent toujours efficaces pour notre santé et notre bien-être.En infusion ou en tisanes elles vous aideront à sauvegarder votre capital santé.
Prix 7 € frais de port inclus

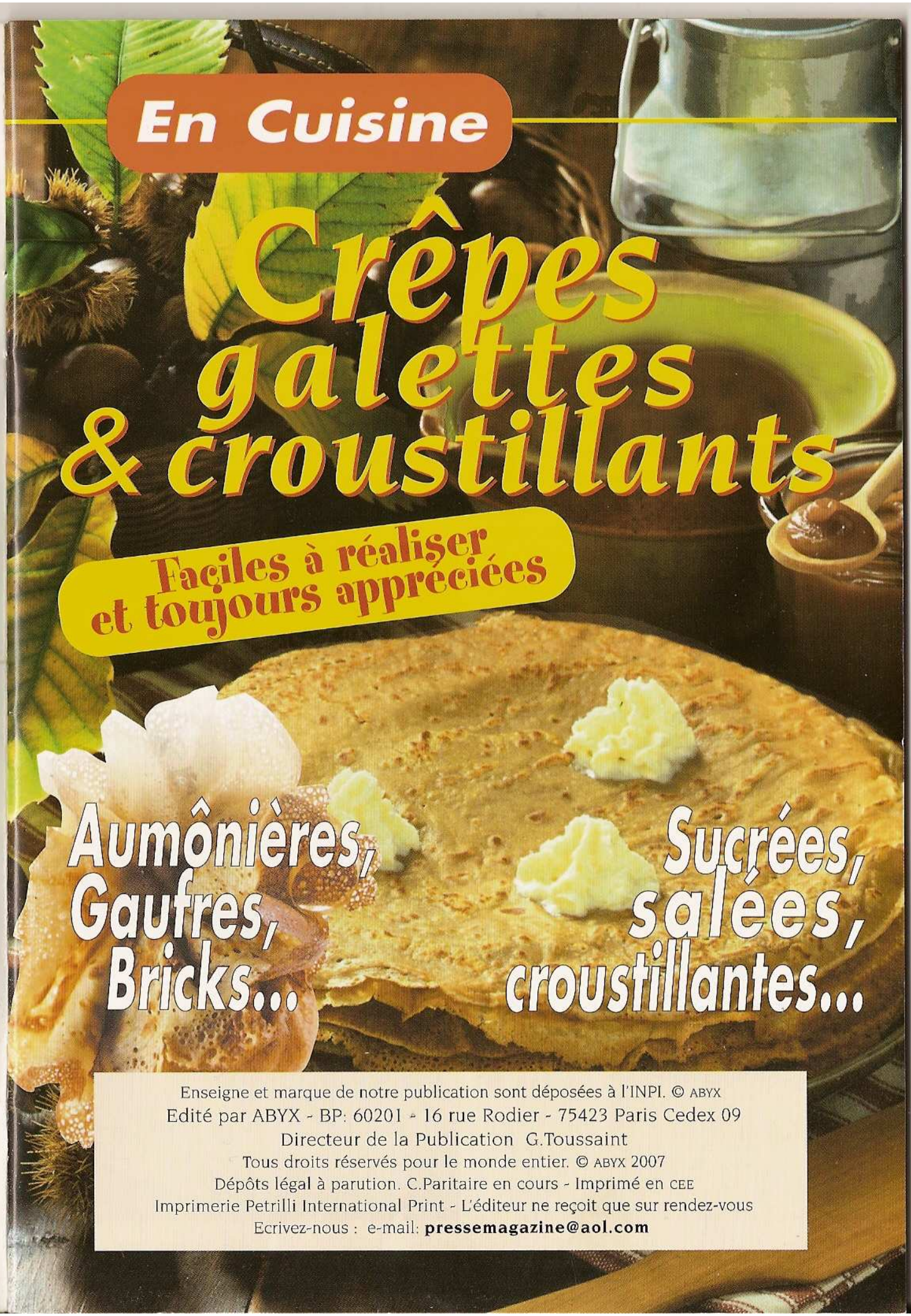
Mini-Mag SANTÉ
Nouveau & intéressant
Mincir et réveiller son organisme !
BONS PLANS MINCEUR
J'utilise les aliments brûleurs de graisse

LES BONS PLANS MINCEUR...
Compilés dans cet ouvrage, les bons plans minceur. Ils vous aideront à appliquer le régime ou la cure idéal. Facile à suivre, facile à surveiller son poids et perdre les kilos superfus. Un petit ouvrage à conserver et à compulser toute l'année
Prix 9,5 € frais de port inclus

LES VERTUS DU CHOU DU CITRON DES FRUITS
Compilés dans cet ouvrage les vertus de ces aliments necessaires à votre santé. Génial et efficace !!!
Prix 9,5 € frais de port inclus

Le "Pack Santé" 5 ouvrages pour 20 € au lieu de 40 €
Passez commande sur papier libre en indiquant vos coordonnées et en joignant votre règlement à l'ordre de: ABYX
Écrire à : ABYX (code 401) / BP : 60201-16 RUE RODIER - 75423 PARIS CEDEX09

Vous pouvez acquérir l'un de ces ouvrages séparément au prix indiqué + 2 € de frais de port.



Enseigne et marque de notre publication sont déposées à l'INPI. © ABYX
Edité par ABYX - BP: 60201 - 16 rue Rodier - 75423 Paris Cedex 09
Directeur de la Publication G.Toussaint
Tous droits réservés pour le monde entier. © ABYX 2007
Dépôts légal à parution. C.Paritaire en cours - Imprimé en CEE
Imprimerie Petrilli International Print - L'éditeur ne reçoit que sur rendez-vous
Ecrivez-nous : e-mail: **pressemagazine@aol.com**

la main à la pâte

La pâte à crêpe

Moelleuse, elle convient aux recettes sucrées et aux préparations en aumônière. Il suffit de retirer le sucre et le parfum pour adapter la pâte aux recettes salées.

● **Pour 1 litre de pâte**
(environ 15 crêpes) : 250 g de farine de blé, 2 cuil. à soupe de sucre semoule (facultatif),
2 pincées de sel, 50 cl de lait (ou 25 cl de lait et 25 cl d'eau), 3 œufs, 1 cuil. à soupe de matière grasse (huile, beurre fondu).

La pâte à galette

Faites de farine et d'eau, les galettes sont idéales pour recevoir une préparation salée. Pour obtenir une belle couleur à la cuisson, ajouter un œuf ou une cuillerée de miel (recettes sucrées). On peut également incorporer une préparation salée ou sucrée dans la pâte.

● **Pour 1 litre de pâte**
(8 à 12 galettes) :
330 g de farine de blé noir,
2 pincées de sel, 75 cl d'eau froide.

La pâte à frire

Non coulante, elle permet d'enrober des fruits ou des légumes que l'on plonge dans un bain de friture. Le mélange de farine et de maïzena permet d'obtenir une pâte qui tient mieux à la friture.

● **Pour 12 beignets :**
100 g de farine de blé, 50 g de maïzena,
1 pincée de sel, 2 cuil. à soupe de sucre semoule (facultatif),
1 cuil. à soupe d'huile, 1 gros œuf, 10 cl de lait.

La pâte à gaufre

Croustillantes à souhait grâce au sucre et au beurre que contient la pâte, les gaufres s'accompagnent de toutes sortes de préparations sucrées qui font le régal des enfants. Les œufs peuvent êtres travaillés entiers ou blancs et jaunes séparés.

● **Pour 24 gaufres :**
300 g de farine de blé, 150 g de sucre en poudre, 120 g de beurre fondu, 4 œufs,
50 cl de lait + 10 cl d'eau,
2 pincées de sel, un parfum au choix (eau de fleur d'oranger, sucre vanillé…).

Pour une pâte homogène, utiliser une farine fluide garantie "sans grumeau".

Pour une cuisson parfaite, choisir une poêle antiadhésive à fond épais, répartissant bien la chaleur.

Retourner les crêpes au bout d'une minute en les faisant sauter ou, pour éviter tout risque de ratage, utiliser une large spatule

La pâte à blini

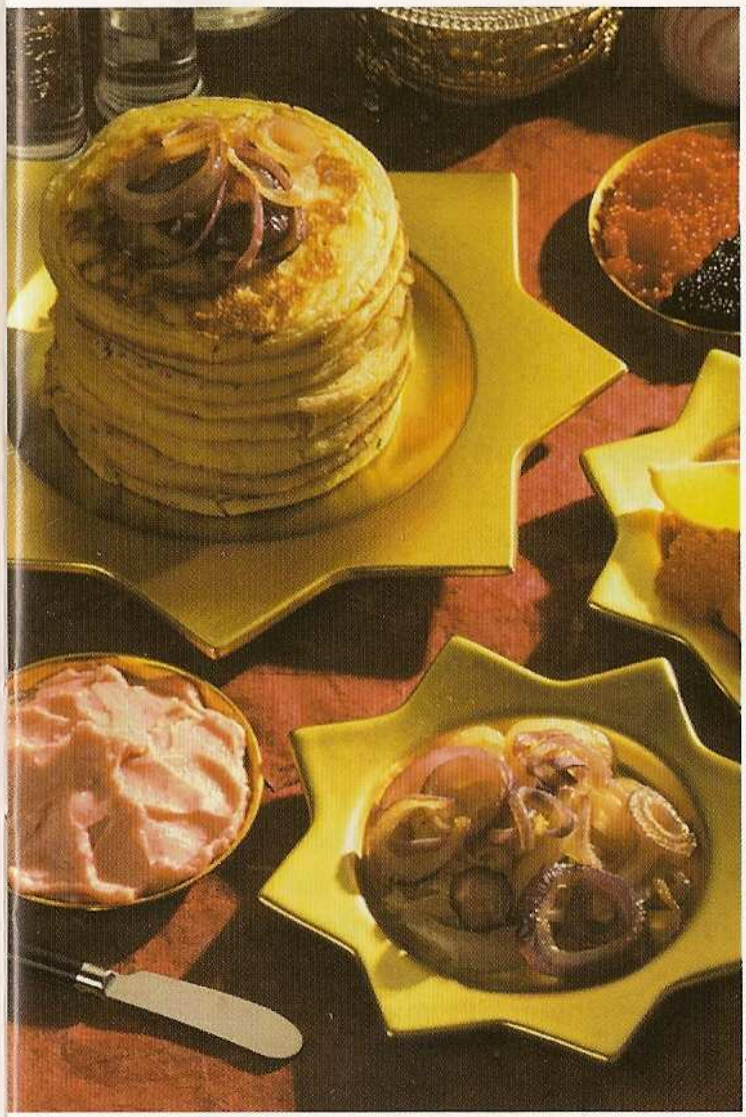
Plus épaisse, elle contient de la levure et permet de réaliser de petites crêpes que l'on déguste le plus souvent en version salée mais que l'on peut aussi adapter en version sucrée. La levure est délayée dans le lait tiède et le blanc d'œuf est ajouté au dernier moment.

Pâte à Blini

Préparation: 15 minutes **Cuisson : 15 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 œuf
- 130 g de farine de blé
- 10 g de levure du boulanger
- 12 cl de lait
- 1 oeuf
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel



Aprifel

1 Séparer le blanc du jaune d'œuf. Verser la farine dans un récipient, creuser un puits, ajouter une pincée de sel, le jaune d'œuf et la levure délayée dans le lait tiède. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2 Monter le blanc en neige ferme et l'incorporer délicatement avec une cuillerée à soupe d'huile. Ajouter dans la pâte à blinis et mélanger.

3 Faire cuire la pâte dans une poêle à blinis légèrement huilée, environ une minute de chaque côté.

♦ Servir avec l'accompagnement sucré ou salé de votre choix

♦ Accompagner de petites coupelles de yaourt à la crème, d'œufs de poissons ou de tarama et de quartiers de citron.

Autour de l'aumônière

Des crêpes bien moelleuses constituent une « bourse » idéale pour accueillir une préparation salée.

Préparer les crêpes à l'avance, les farcir de la préparation chaude, refermer en aumônière et lier avec une ficelle de cuisine ou un brin de ciboulette ébouillanté. Pour faire réchauffer les aumônières, les passer au four 3 à 4 minutes.

Jambon-poireau

Garnir des crêpes de blancs de poireau pochés, de sauce béchamel et de gruyère râpé. Refermer en aumônière et faire gratiner à four chaud.

Brocoli-Camembert

Disposer 3 bouquets de brocoli au centre de chaque crêpe, parsemer de tranchettes de camembert écroûté, refermer en aumônière et faire gratiner à four chaud.

Poire-bleu

Faire pocher 2 poires, les couper en quartiers, en garnir des crêpes, ajouter des cubes de bleu. Refermer en aumônière et réchauffer à four chaud pour faire fondre le fromage.

Moules au curry

Faire chauffer des moules cuites avec de la crème et une pincée de curry. Farcir les crêpes de cette préparation et refermer en aumônière.

Champignons à la crème

Faire revenir des champignons de Paris finement émincés en lamelles dans un peu de margarine, ajouter de la crème et faire réduire. Farcir les crêpes de cette préparation et refermer en aumônière.

Thon-épinard

Faire suer des épinards frais dans un peu de beurre, lier avec de la maïzena mélangée à du lait. Garnir les crêpes de sauce, ajouter des miettes de thon et du gruyère. Refermer en aumônière et faire réchauffer à four chaud.

Farce bolognaise

Faire revenir un oignon avec de la viande hachée, des tomates pelées, du concentré de tomate, un soupçon de sucre et des aromates. Disposer la farce au centre des galettes et refermer en aumônière.

Foie de veau-gouda

Couper des tranches de foie de veau en lanières puis les poêler. Les répartir sur des crêpes, parsemer de copeaux de gouda et refermer en aumônière. Faire gratiner à four chaud.

Blanc de poulet-riz

Mélanger des cubes de poulet poché et du riz avec de la sauce poulette. Répartir la préparation au centre des crêpes et refermer en aumônière.

Jambon pommes de terre

Mélanger des cubes de pommes de terre rissolés avec des dés d'épaule et de l'emmental râpé. Disposer cette farce au centre des crêpes, refermer en aumônière et faire gratiner à four chaud.

Les délicieuses feuilles de bricks

Les bricks sont de minces feuilles de blé permettant d'enrober toutes sortes de préparations sucrées ou salées.

Souples et résistantes, on peut leur donner différentes formes, les poêler, les mettre dans un bain de friture ou les faire cuire au four. Délicieux, les bricks sont croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Leur origine

Les feuilles de brick nous viennent des pays du Maghreb alors que la pâte filo, plus fine, se cuisine surtout dans le Proche-Orient pour réaliser des feuilletages (pastillas). Toutes deux se trouvent sous forme de disque au rayon traiteur des grandes surfaces ou dans les boutiques spécialisées en produits exotiques.

Leur utilisation

En nouvelle cuisine, on utilise couramment ces feuilles de blé pour

préparer des recettes innovantes. Le contraste qui existe entre l'extérieur, doré et croquant, et l'intérieur, fondant ou moelleux, est généralement très apprécié. On peut les utiliser en fond de tartelette, en corolle ou les préparer en aumônière, en rouleau, cigare, cornet, paquet carré, rectangulaire ou triangulaire.

La cuisson au four est plus légère que celle en friture, réservée aux petites pièces.

Quelques idées

- Bouchées aux fruits de mer (crevettes, saint-jacques) et crème fraîche aux herbes (aneth).
- Petits nems de pomme fruit et de boudin antillais.
- Mini chaussons au fromage de chèvre ou au camembert.
- Rouleaux à la viande de bœuf hachée.
- Aumônières de pomme de terre (à l'eau) et de fromage (roblechon).
- Tartelettes à la tomate et aux anchois avec des tranches de mozzarella.
- Samosas aux épinards et fromage fondu.
- Croustillants de foie gras aux figues.

Conseils et astuces

- Travailler les feuilles de brick sur un plan de travail bien plat et sec puis les humidifier avec un linge humide.
- Pour éviter que les feuilles de brick stockées ne se dessèchent, les enfermer dans un sac plastique hermétique et les conserver au réfrigérateur.
- Pour éviter que la pâte ramollisse à la cuisson, ne pas incorporer une farce trop juteuse. On peut aussi doubler le fond (tartelette, nems).
- Pour souder les bords de certaines pièces, les enduire avec un pinceau de blanc d'œuf battu.
- Pour leur donner un aspect doré, les enduire de jaune d'œuf ou de beurre fondu (cuisson au four).
- Après cuisson, déposer les bricks sur un papier absorbant pour éliminer le gras.

Amuses-bouche à base de crêpes

Crêpes et galettes peuvent servir de support à toutes sortes de préparations à base de viande, poisson, jambon, œuf, fromage, légumes.

Farcies puis roulées et coupées délicatement en petits tronçons, elles se transforment en amuse-bouche pour accompagner de façon originale un apéritif ou être servies lors d'un brunch ou d'un buffet froid

Bouchées au saumon fumé

Préparer une farce à base de dés de saumon fumé, oignon haché, fromage blanc et crème fraîche. En garnir une crêpe, enrouler, filmer, réserver au frais puis couper en tronçons.

Bouchées aux rillettes

Tartiner une fine galette de rillettes. Enrouler, filmer, réserver au frais et couper en petits tronçons. Présenter sur des piques en bois avec un bouquet de mâche.

Bouchées au boursin

Tartiner une crêpe de boursin à l'ail et aux fines herbes, étaler 2 fines tranches de jambon. Enrouler, filmer, réserver au frais et couper en petits tronçons.

Bouchées au tarama

Tartiner une crêpe de tarama, tapisser de feuilles de laitue, enrouler, filmer, réserver au frais puis découper en petits tronçons. Présenter sur des piques en bois avec une crevette.

Rouleaux au thon

Faire pocher une tranche de thon, égoutter, émietter et mélanger avec du fromage frais, sel et poivre. Disposer en boudin au centre d'une crêpe, former un rouleau, filmer, réserver au frais et couper en portions.

Rouleaux au chèvre frais

Travailler du chèvre frais avec de la ciboulette finement ciselée. Disposer la préparation en boudin au centre d'une crêpe. Former un rouleau, filmer, réserver au frais puis couper en portions.

Brochettes à l'italienne

Intercaler 2 bandes de crêpe pliées en quatre avec des lanières de jambon de Parme et des cubes de parmesan sur des brochettes.

Brochettes Bigoudène

Intercaler des quartiers de pomme revenus dans du beurre demi-sel et des tranches d'andouille avec des morceaux de crêpe sur des mini-brochettes.

Brochettes au poulet

Enrouler un morceau de blanc de poulet cuit d'une bande de crêpe. Piquer le tout sur une petite brochette avec un mini épis de maïs et une tomate cerise.

Garnitures sucrées

Les crêpes peuvent se servir roulées, en cornet, en brochettes (petits paquets de crêpes intercalés avec des fruits), à plat, en pile, mais aussi en aumônière.

Sauce aux fraises

Mélanger un yaourt au lait de brebis avec de la gelée de fraise et ajouter quelques fraises de saison coupées en lamelles.

Sauce aux framboises

Parfumer de la crème anglaise maison ou en brique avec un peu de cointreau et agrémenter de framboises fraîches ou surgelées.

Nappage à l'orange

Faire réduire du jus d'orange avec quelques zestes hachés, un peu de sucre et un soupçon de curaçao jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Napper les crêpes de ce sirop, accompagner de quartiers d'orange.

Farce aux fruits rouges

Mélanger de la crème épaisse et du sucre, ajouter des fruits rouges (fraises des bois, groseilles, mûres, framboises, cassis). En garnir les crêpes, refermer en aumônière ou plier au carré.

Mousse à la noisette

Fouetter de la crème fraîche bien froide et y incorporer de la pâte à tartiner aux noisettes

Sauce au chocolat

Couper du chocolat au lait en petits morceaux, les faire fondre au four à micro-ondes pendant 1 à 2 minutes (selon la quantité) et fouetter de suite avec de la crème fraîche.

Chantilly au miel

Monter de la crème fraîche liquide en chantilly avec un peu de sucre glace puis ajouter une cuillerée de miel liquide (acacia) et une pincée de cannelle tout en continuant de fouetter.

Pommes confites

Faire cuire des pommes coupées en quartiers dans du jus d'orange avec une cuillerée de sucre et une gousse de vanille grattée. Garnir les crêpes des pommes égouttées et les napper du jus de cuisson réduit.

Fourrage glacé

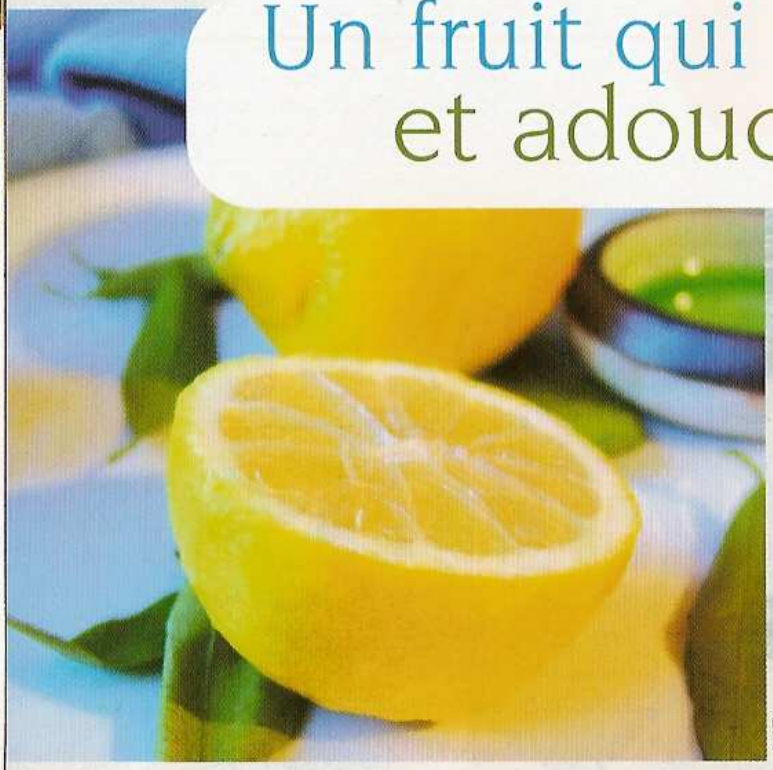
Lorsque les crêpes sont tièdes, y déposer une boule de glace à la vanille, la recouvrir en formant une aumônière. Accompagner d'un coulis de fruits ou de nappage au chocolat.

Sucrées ou salées, légères, simples ou raffinées, crêpes, galettes et pâtes à frire se déclinent de multiples façons.
Les feuilles de brick , les blinis,
les aumônières. Des recettes faciles à réaliser et vite préparées.

En **Santé**

le citron *et ses vertus*

Un fruit qui vivifie, purifie et adoucit la peau



MB

Contre les petites rugosités de la peau

Le citron a une action adoucissante sur la peau. Si vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux, coupez un citron en deux et frottez doucement les parties concernées pendant quelques minutes.

Mélangez du jus de citron a de la glycérine, vous obtiendrez une excellente lotion nettoyante et adoucissante.

Dents blanches

Pour avoir des dents blanches et réduire le tartre, brossez-les deux fois par semaine avec du jus de citron puis rincez votre bouche. Par contre, évitez le contact prolongé du citron dans la bouche car sa concentration en acide citrique, pourrait endommager l'émail de vos dents.

Pour enrayer le saignement des gencives après le brossage des dents, prenez une écorce de citron et frottez fermement vos gencives avec l'intérieur de l'écorce (partie blanche).

De beaux cheveux

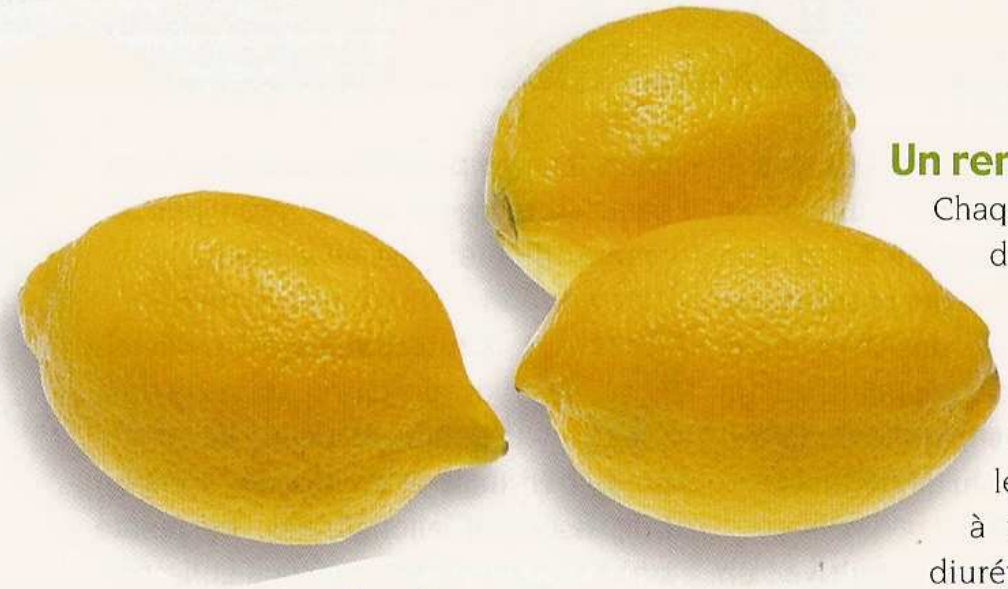
Pour donner de l'éclat à vos cheveux après le shampooing, rincez-les avec un peu d'eau additionnée de jus de citron. Ce dernier remplacera avantageusement le vinaigre que l'on utilisait autrefois pour embellir la chevelure. Il la parfumera plus agréablement.

Soins naturels au citron

Par son action tonifiante et adoucissante, le citron entre dans la composition de soins pour le corps.

● Weleda, qui utilise des huiles essentielles entièrement naturelles (sans solvant) propose, dans sa gamme Citrus, une huile de massage et un bain vivifiants, un gel défatiguant pour les jambes et un déodorant fraîcheur (9 à 12 E, le produit).

● L'Occitane, qui élabore ses produits de soins avec des huiles essentielles naturelles, a conçu un savon extra-doux et une crème de douche au citron doux (pouvant servir pour les cheveux). Enrichis au beurre et au lait de karité, ils apportent douceur et hydratation à la peau (3,50 et 11,50 E). L'huile essentielle de citron (100 % naturelle) est conseillée pour lutter contre le stress (8,50 E le flacon de 5 ml).



Le citron dans la pharmacopée

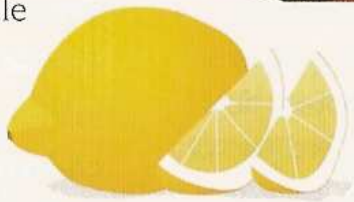
Très tôt, le citron fut considéré comme une sorte d'or végétal, à la fois magique et thérapeutique. On le retrouve souvent cité comme antidote aux poisons. Néron qui redoutait les empoisonnements, en faisait une grande consommation. **Virgile**, dans ses *Géorgiques*, décrit le citron comme : *"une pomme acide à la persistante saveur, d'un secours sans rival quand de cruelles marâtres ont empoisonné un breuvage"*. C'est surtout à partir du x^{ème} siècle que l'usage du citron comme produit médicinal se diversifia et se répandit dans les pays du Maghreb.

Ibn Jamiya, médecin personnel du sultan d'Égypte et de Syrie (1138-1193) écrit le "Traité du citron" qui sera traduit en latin en 1 583. On retrouve le citron dans le "*Dictionnaire des remèdes naturels*" de **Ibn-al-Awan**. On y recommande un traitement à base de jus de citron et d'huile d'olive ou d'amande contre l'eczéma. Le jus de citron était préconisé également pour nettoyer les coupures et soulager les piqûres d'insectes.

Un remède à tout faire

Chaque siècle semble avoir découvert des vertus nouvelles aux feuilles, aux fleurs et aux fruits du citronnier. Au fil du temps, le jus de citron fut tour à tour prescrit comme diurétique, antivomitif, digestif, vermifuge, anti-migraineux et antiseptique.

Le traitement le plus original à base de citron fut prescrit contre l'épilepsie par les premiers herboristes européens sous la forme d'une perle dissoute dans du jus de citron. **Casanova**, quant à lui, en attendait des miracles aphrodisiaques.



Il faudra attendre le début du XVII^{ème}siècle pour que le citron prenne officiellement ses lettres de noblesse dans le domaine médicinal.

Connu dès le XVI^{ème} siècle pour enrayer le scorbut, un fléau qui décimait les équipages des grands navigateurs de l'époque, ce n'est qu'en 1932 que les chercheurs ont pu isoler la vitamine C, à l'origine de son action antiscorbutique.

Les principales variétés

Le Verna est cultivé en Espagne, c'est un citron d'un jaune intense qui possède une peau épaisse, une chair tendre et juteuse, et peu de pépins. C'est un "limoni" tardif qui est récolté de février à juillet et stocké jusqu'en décembre.

L'Eurêka est cultivé en Californie, Israël, Afrique du Sud et Australie, est présent toute l'année sur les marchés. Il a une peau fine, une chair compacte, juteuse et acide, avec peu de pépins. En été, c'est un verdelli.

L'Interdonato est un hybride de citron et de cédrat. Originaire de Sicile, on le produit en Italie et en Turquie. C'est un fruit assez gros, allongé, avec une pointe très marquée et une peau fine et lisse. Sa chair, peu juteuse mais parfumée, renferme peu de pépins. Il est commercialisé en septembre-octobre.

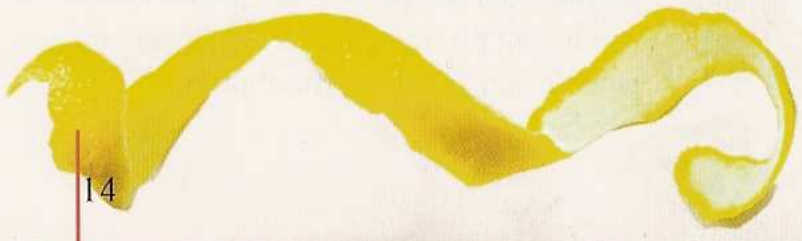
Un large éventail de vitamines

Comme tous les autres agrumes, le citron est un fruit très bien fourni en vitamine C. Protégée par la peau épaisse du fruit et préservée par le milieu acide dans lequel elle est en solution, la vitamine C est retrouvée à peu près intégralement plusieurs semaines après la récolte du citron.

La teneur en vitamine C du jus de citron fraîchement pressé est sensiblement du même ordre que celle de la pulpe (50 à 60 mg aux 100 g). Mais dans le jus, la vitamine C, au contact de l'air, est rapidement oxydée et perd ses propriétés vitaminiques. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser et de consommer rapidement le jus une fois qu'on l'a extrait du citron. Idem, si on le coupe en tranches, il faut le faire au dernier moment !

Le citron est-il acidifiant ?

Bien que le citron soit acidulé, il n'est pas acidifiant pour l'organisme. Ses acides organiques (acide citrique) se combinent avec ses minéraux, notamment le potassium, pour libérer des composés alcalins ayant une action antiacide sur le milieu interne. C'est donc un fruit qui, au contraire, est alcalinisant.



La vitamine C du citron est accompagnée de flavonoïdes (naringoside, hespéridoside...), globalement nommés "vitamine P" ayant une action antifatigue et protégeant les capillaires sanguins. Le citron fournit aussi des vitamines du groupe B ainsi qu'un peu de vitamine E (0,8 mg/100 g) et de carotène (0,01 mg/100 g). C'est un fruit riche en antioxydants protecteurs.

Potassium et calcium

Le citron apporte des oligo-éléments (0,5 g aux 100 g). Du potassium, surtout (163 mg aux 100 g) ! Son jus en contient pratiquement autant. Lors de son métabolisme, le potasssium libère des résidus alcalinisants qui font que, malgré sa saveur acide, le citron n'est nullement acidifiant pour l'organisme.

Peu de glucides

Il apporte du calcium (25 mg/100 g), du fer (0,5 mg/100 g) et du magnésium (12 mg/100 g) qui sont bien métabolisées grâce à la vitamine C et aux acides organiques qui les accompagnent. On trouve aussi des traces de sélénium, fluor, iode, bore : des oligo-éléments rares et utiles présents sous une forme bien utilisable pour l'organisme.

Le citron est nettement moins riche en glucides que les autres agrumes. Il en contient environ 2,5 g aux 100 g alors que dans la plupart des autres fruits, l'apport est généralement compris entre 8 et 10 g aux 100 g. Il s'agit à parts égales de glucose et de fructose, avec des traces de saccharose. C'est un fruit que les diabétiques peuvent consommer sans crainte.

Beaucoup d'acides organiques

Si le citron est peu sucré, il est par contre très riche en acides organiques (environ 5 g aux 100 g). Il s'agit essentiellement d'acide citrique, accompagné de faibles quantités d'acides malique, caféique et férulique. Ce sont ces acides organiques qui confèrent au citron une forte saveur acidulée. Le citron est le fruit qui a le Ph le plus faible (inférieur à 3).

Cedus

Un fruit minceur

Le citron apporte très peu de protéines (1 g/100 g) et de lipides (0,4 g/100 g). Ces derniers sont présents dans la pulpe et pratiquement absents dans le jus. étant donné sa composition, le citron est un fruit peu énergétique. Il apporte 29 calories aux 100 g. Son jus l'est encore moins, puisqu'il n'apporte que 27 calories aux 100 g. Pas plus qu'un autre fruit, le citron ne fait pas maigrir mais on peut en user et en abuser car, peu énergétique, il ne fera pas grossir tout en apportant un parfum incomparable et en ayant une action drainante.

les propriétés du citron stimulant, drainant, régénérateur

Reconnu depuis le début du siècle dernier pour son action contre le scorbut (dénutrition), le citron est un fruit "alicament" qui aide à protéger la santé. Il doit ses multiples propriétés à sa vitamine C mais aussi à ses microsubstances (vitamine P, acides organiques, potassium, sélénium...) qui agissent en synergie pour protéger et réequilibrer l'organisme.

Le citron fait partie des aliments essentiels à notre santé. Riche en antioxydants (vitamine C et E, flavonoïdes, carotène, sélénium...), il lutte contre les attaques des radicaux libres et participe ainsi à la prévention des maladies dégénératives. Par son action sur le collagène, il favorise la régénération des tissus. Il protège la muqueuse de l'estomac, stimule l'action du foie et du pancréas et aide à réduire le taux de cholestérol et de diabète (dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée).

Un remède avéré contre le scorbut

Utilisé par les navigateurs pour soigner le scorbut, le citron fut testé en Angleterre pour ses nombreuses propriétés. Après les expériences de James Lind (1 747), la Royal Navy fournit une ration journalière de jus de citron vert (lime) ou jaune (lemon) à ses marins (1 795). C'est d'ailleurs depuis ce jour que les marins anglais furent surnommés les "limeys" (à cette époque le mot "lime" désignait indifféremment le citron jaune et le citron vert). Mais ce n'est qu'en 1913 que la nomenclature des vitamines fut établie et que la vitamine C (water-soluble C) fut qualifiée de "substance qui protège du scorbut". Elle sera nommée en 1932 "acide ascorbique".

Renforcement des défenses immunitaires

La vitamine C du citron combinée aux polyphénols renforce le système immunitaire et joue un rôle important contre les effets du stress. C'est aussi un antifatigue. En cure, le citron reminéralise et donne un coup de fouet. Il est recommandé aux personnes anémiées et convalescentes. Attention, pas de jus de citron (ou d'agrumes) le soir au risque d'avoir des insomnies !

Affections hivernales

Le citron comme tous les agrumes est indispensable en hiver pour prévenir et soigner les infections bactériennes et virales. En cas de rhume, bronchite et même de fièvre, prendre un jus de citron frais avec de l'eau et du miel. Son essence qui est riche en terpènes a également une action expectorante.

Sinusite

Lorsque les sinus sont infectés, on préconise une douche nasale : mélanger quelques gouttes de jus de citron frais et une pincée de sel gris dans un peu d'eau tiède, instiller dans la cavité nasale à l'aide d'une poire à oreille ou inhaler par le nez (une goutte par narine, posée sur la main) en répétant l'opération deux à trois fois. Éternuements garantis, signe que le citron fait son effet !

Anti-migraineux

En cas de migraine, on recommande d'appliquer des compresses de jus de citron ou de mettre quelques tranches de citron sur les tempes pour soulager la douleur. Autre solution, prendre un bain de pieds prolongé dans une bassine d'eau chaude additionnée de 3 ou 4 citrons coupés.

Anti-rhumatismal

Par son apport en calcium et ses propriétés alcalisantes, le citron a une action favorable sur les rhumatismes.

Le citron favorise l'absoption du calcium

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le citron n'est pas décalcifiant ! Il renferme du calcium à un taux relativement élevé (25 mg/100 g contre 5 à 15 mg dans la plupart des autres fruits). Le rapport calcium/phosphore dans ce fruit est de l'ordre de 1,4 ce qui est une valeur optimale pour une bonne utilisation du calcium dans l'organisme.Par ailleurs, la présence de quantités élevées de vitamine C et d'acides organiques est également un facteur favorable pour l'assimilation du calcium du citron, ainsi que du calcium qui pourrait être apporté par d'autres aliments. Ainsi le citron et les agrumes sont recommandés aux enfants et adolescents en période de croissance, aux femmes enceintes et aux personnes risquant d'être sujettes à l'ostéoporose.

Les bienfaits du citron

l'huile essentielle du citron

Ferruccio Carrafale/Ville de Menton

L'huile essentielle de citron (Citrus Limonum) est utilisée en aromathérapie. Elle est extraite du zeste et se compose de substances très aromatiques (limonènes, coumarines, terpinene, pinene, sabinène, myrcene, citral, linalol, geraniole, citronellal...). On l'utilise par voie interne, sur prescription d'un aromathérapeute (quelques gouttes dans une base neutre) ou externe (masssage, inhalation).

- Elle stimule les défenses de l'organisme et permet de lutter contre les infections grâce à ses vertus antibactérienne, antivirale, antiseptique, anti-infectieuse et antipyrétique (contre la fièvre).

- Elle est traditionnellement conseillée comme stimulant et assainissant digestif.

- Grâce à sa richesse en coumarines, elle a un effet tonique sur la micro-circulation, fluidifie le sang et augmente la résistance des systèmes d'échanges du corps.

- Elle agit sur le psychisme et notamment sur les états dépressifs, anxieux et hypertendus. Elle a une action positive sur le plexus solaire en éliminant le stress.

- On peut l'utiliser en diffuseur comme antiseptique pour assainir et désinfecter l'air d'une pièce. Dans le bain, elle a une action tonifiante.

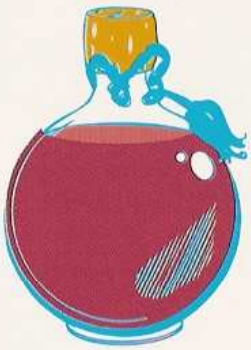
- L'huile essentielle de citron est photosensibilisante : il ne faut pas l'utiliser sur la peau avant de s'exposer au soleil.

Trucs & Astuces
Santé

le vinaigre *et ses vertus*

Vinaigre de cidre, efficace pour mincir...

Le vinaigre pour la Beauté et la santé



Les remèdes du vinaigre

Les bienfaits du vinaigre ne sont plus à démontrer... Dés l'Antiquité on connaissait ses vertus thérapeutiques. Hyppocrate, le père de la médecine moderne, utilisait le vinaigre pour traiter de nombreuses maladies. Il prescrivait souvent une préparation à base de miel et de vinaigre appelée oxymel pour soulager les congestions pulmonaires dues aux infections respiratoires.

Arthrite

Bien que le vinaigre soit communément recommandé pour l'arthrite, nous n'avons noté que des résultats occasionnels. Ceux qui conseillent le vinaigre dans le traitement de l'arthrite indiquent cette recette : mélangez une cuillère à café de vinaigre de cidre et une cuillère de miel dans un verre d'eau. Buvez cela quatre fois par jour.
Cela ne peut pas faire de mal d'essayer !

Cholestérol

Utilisez le vinaigre comme complément d'un régime anti-cholestérol. Buvez un verre d'eau dans lequel vous aurez versé une cuillère à café de vinaigre de cidre trois fois par jour. Mettez du vinaigre dans vos soupes et préférez le vinaigre au citron pour assaisonner vos salades. Le vinaigre contient des acides aminés qui neutralisent le mauvais cholestérol ; l'ajouter à votre régime fera une différence significative.

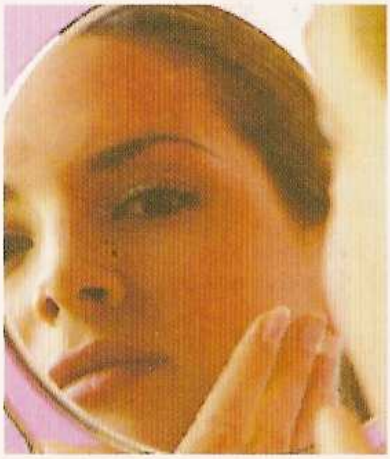
Pellicules

Les pellicules sont causées par une bactérie qui obstrue les follicules des cheveux en formant une croûte. Le vinaigre de cidre peut tuer cette bactérie et soulager de la démangeaison. Trempez vos cheveux ainsi que votre cuir chevelu dans du vinaigre chaud. Enfilez un bonnet de bains et gardez-la pour une demi heure minimum. Lavez vous les cheveux comme d'habitude. Répétez le traitement trois fois par semaine jusqu'à la disparition du problème.

Reins et vessie

L'acidité du vinaigre rend le conduit urinaire inhospitalier aux germes; boire deux cuillères à café de vinaigre de cidre ou de vinaigre blanc dans un verre d'eau fera disparaître l'éventualité d'une infection appelée pyelitus. Cette infection provoque l'apparition de pus dans la vessie, qui, par voie de conséquence, se retrouve dans l'urine.

Urticaire



Qu'il soit causé par le stress ou une réaction allergique, le vinaigre peut vous apporter une soulagement. Mélangez deux doses de vinaigre blanc avec trois doses d'alcool à 70%. Appliquez la préparation sur l'urticaire. Cela devrait soulager la douleur et aider a sécher les plaques d'urticaires.

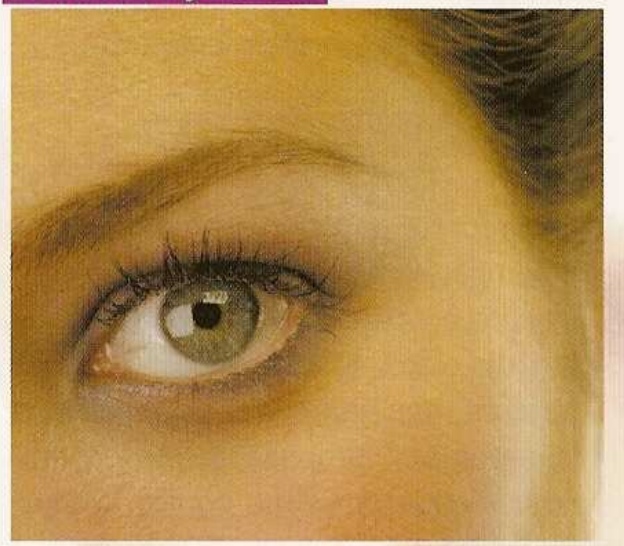
Varices

Frottez vos varices avec du vinaigre de cidre deux fois par jour. Vous pouvez aussi draper les membres atteints avec un linge trempé dans du vinaigre, puis vous étendre et élevez les jambes pour au moins une demi heure. Faites le deux fois par jour et vous verrez une réduction des varices en l'espace d'un mois. Vous pouvez en plus boire un verre d'eau additionné de deux cuillères à café de vinaigre de cidre pour amélioré lacirculation sanguine (varices).

Verrues

Elles sont causées par des virus qui peuvent être combattus par du vinaigre. Mettez quelques gouttes de vinaigre de cidre sur les verrues puis saupoudrez les avec du bicarbonate de soude. Laissez sécher et attendez dix minutes avant d'enlever doucement le bicarbonate. Répétez ceci plusieurs fois par jour jusqu'à la la disparition des verrues.

Soins des yeux



Des études ont montré que les anti-oxydants, tels que le bêta-carotène, protégeaient nos yeux contre les cataractes. Le vinaigre de cidre contient du bêta-carotène ; il s'ensuit qu'ingérer une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau quotidiennement est un bon moyen de se protéger contre le développement des cataractes.

Saignements

Le vinaigre de cidre peut stopper les saignements en cautérisant doucement les petites veines. Pour les coupures et les égratignures faites tremper un peu de coton dans du vinaigre et pressez-le doucement pour faire sortir le liquide en surplus. Pressez le coton sur la blessure pendant quelques minutes, puis recouvrez la avec un bandage propre. Le vinaigre peut aussi arrêter les saignements de nez bénins. Tout d'abord soufflez une bonne fois, mais doucement, pour expulser le caillot de sang. Trempez un bout de coton dans du vinaigre et placez-le dans votre narine. Renversez la tête en arrière et pincez doucement notre nez. Gardez la position quelques minutes puis enlevez doucement le coton. Recommencez si le saignement ne s'est pas complètement arrêté.

Toux

Une recette populaire recommande de mélanger le jus d'un citron avec une cuillère à café de miel et une de vinaigre de cidre. **Mark** et **Buffy Nichols**, auteurs de Remèdes de la Grande Dépression, propose cette formule pour réaliser un sirop contre la toux : mélangez une demi-cuillère à café de poivre de cayenne, une demi cuillère à café de gingembre, deux cuillères de vinaigre, quatre cuillères d'eau bouillante, quatre cuillères de miel et le jus d'un citron. Mélangez bien et si la préparation est trop épicée rajoutez de l'eau. Prenez une ou deux cuillères à café toutes les trois heures.

Odeur corporelle

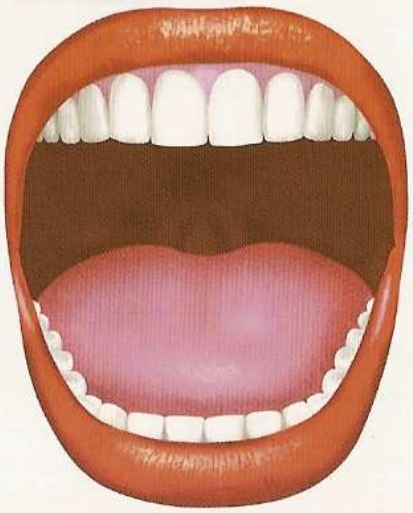
Mélangez du vinaigre de cidre et de l'eau en proportions égales. Trempez du coton dans la solution et tamponnez les parties du corps qui sont malodorantes. Le vinaigre tuera les bactéries responsables du problème.. En fait le vinaigre peut-être utilisé à la place d'un déodorant. Contentez-vous d'appliquer la solution vinaigrée sous les bras avec du coton

Brûlures

Le vinaigre blanc peut accélérer la guérison des brûlures bénignes et soulager la douleurs qu'elles provoquent. Faites tremper du papier kraft dans du vinaigre blanc et tamponnez doucement les brûlures avec. Si la douleur persiste, appliquez une pommade antibiotique et recouvrez d'un bandage stérile.Si la brûlure est sérieuse consultez un médecin.

Mauvaise haleine

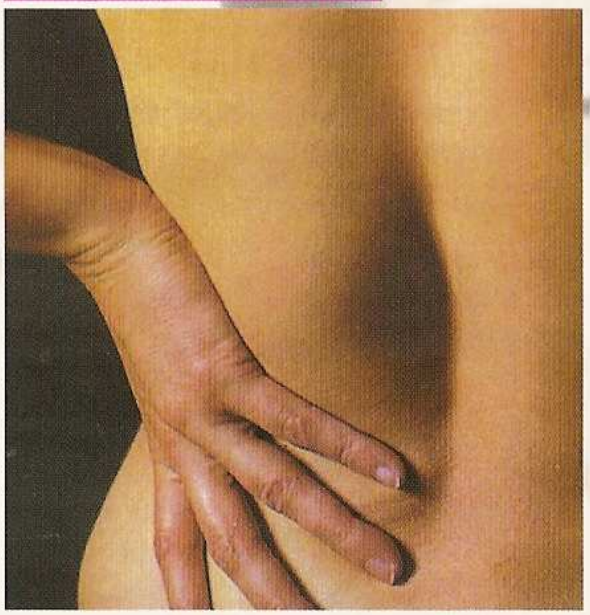
Avant de vous laver les dents faites un bain de bouche avec du vinaigre blanc.



Diabète

Selon **Earl Mindell**, le vinaigre de cidre peut aider à contrôler te taux de sucre dans le sang chez les diabétiques. " *les médecins recommandent souvent des régimes riches en fibres pour contrôler le diabète,* dit-il, *et plusieurs études ont montré que la péctine, fibre présente dans le vinaigre de cidre , aide à contrôler le taux de glucose chez les diabétique* ".Essayez de boire deux ou trois verres d'eau par jour auxquels vous rajoutez une cuillère de vinaigre de cidre.

Douleurs musculaires



Trempez un linge dans du vinaigre de cidre chaud et draper le autour du muscle endolori jusqu'à ce que le linge devienne froid. Vous pouvez aussi versez deux ou trois tasses de vinaigre dans votre bain.

Crampes musculaires

Les crampes sont dues à une carence en potassium.Prenez une cuillère à café de vinaigre de cidre quand vous souffrez d'une crampe, la douleur devrait s'arrêter rapidement.

Constipation

Le vinaigre de cidre peut soulager votre constipation de bien des façons. Les pommes sont une bonne source de péctine, qui désintoxique les intestins et stimule leur activité. Les pommes contiennent aussi du potassium et du phosphore, qui aide au contrôle des désordres digestifs. Lors de la fabrication du vinaigre, le sucre des pommes est converti en acides qui stimulent la salive et aident la digestion et donc préviennent la constipation.

Mélangez deux cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le au moment de vous coucher. Si au matin vous êtes toujours constipé, essayez de mélanger deux cuillères à café

Diarrhées

La péctine qui se trouve dans le vinaigre de cidre est connue pour nettoyer les intestins et stimuler leur activité tout en combattant la constipation. Pourtant, d'une façon quelque peu surprenante, la péctine est en même temps un efficace anti-diarrhéique.Essayez une cuillère à café ou deux de vinaigre de cidre dans un peu d'eau. Le vinaigre sera aussi efficace contre plusieurs sortes de bactéries responsables dans l'apparition des diarrhée.

Intoxication alimentaire

Selon le livre folk médecine, de **D.C.Jarvis**, le vinaigre de cidre peut être utilisé en prévention et en traitement des intoxications alimentaires. Boire quelques cuillères de vinaigre de cidre dans un verre d'eau avant les repas peut vous éviter des désordres intestinaux dus à différents microbes. De même, l'ingestion d'un peu de vinaigre après être tombé malade vous aidera à guérir dans la mesure où le vinaigre peut tuer les bactéries qui sont la cause de cet état.

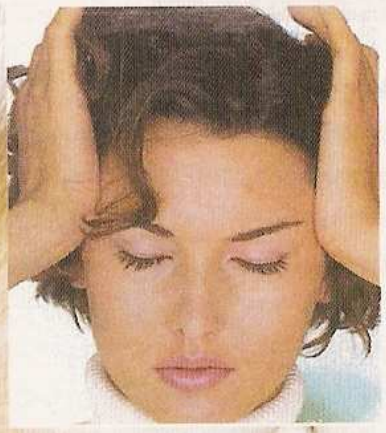
Congestion nasale & sinusite

Si vous avez le " nez qui goutte " vous pouvez essayer de boire une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tous les jours. Vous pouvez aussi inhaler la vapeur d'une solution composé à moitié d'eau et à moitié de vinaigre de cidre. (voir maux de tête pour les détails).

Maux de tete et migraines

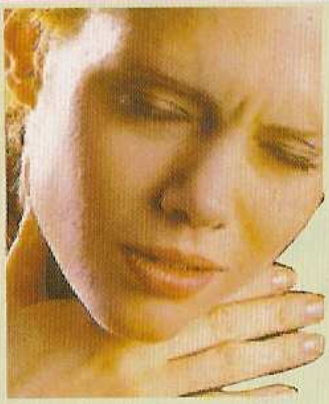
Il y a plusieurs façons de se servir du vinaigre pour soulager les maux de tête.

Un remède populaire est de mélanger une cuillère à soupe de vinaigre et une cuillère à café de miel dans de l'eau chaude pour soulager les maux de tête.



Une autre solution est de poser sur son front une compresse de vinaigre et de s'allonger tranquillement. Vous pouvez aussi mettre deux cuillères à soupe de vinaigre dans une casserole d'eau et porter le tout à ébullition. En utilisant une serviette de bains pour faire une tente autour de votre tête et de la casserole, vous pouvez prendre un bain de vapeur qui soulagera votre douleur en 15 ou 20 minutes. Veillez à ne pas inspirez trop profondément car le vinaigre est

Maux de gorge



Stoppez votre mal de gorge avant qu'il ne dégénère en vous gargarisant avec une solution composée pour un tiers de vinaigre de cidre et pour deux tiers d'eau. Gargarisez-vous toutes les heures jusqu'à la disparition des symptômes. Pensez à rincer vos dents après car l'acidité du vinaigre pourrait en abîmer l'émail.

Infections des oreilles

Comme nous l'avons déjà noté le vinaigre est recommandé par les médecins pour

soigner les infections de l'oreille,mais il peut aussi être utilisé pour soigner les " swimmer's ear ", qui sont provoqués par

l'eau dans le canal de l'oreille. Certaines personne s développent ce problème juste en prenant leur douche ! Le résultat est une douleur dans l'oreille, une brûlure et parfois une perte partielle de l'audition. Voici une recette utilisée par les plongeurs : mélangez un quart de tasse d'eau, un quart de tasse de vinaigre de cidre et une cuillère à café d'alcool à 90°. Mettez le mélange dans une petite fiole ayant un goutte à goutte. Après avoir plongé, nagé ou vous être douché, si vous avez de l'eau dans les oreilles, mettez y cinq gouttes de la solution en penchant la tête sur le côté. Au bout de 30 ou 40 secondes redressez-vous et penchez la tête de l'autre côté. Vous sentirez la solution couler hors de votre oreille. C'est un remède efficace pour nettoyer les oreilles et prévenir les infections.

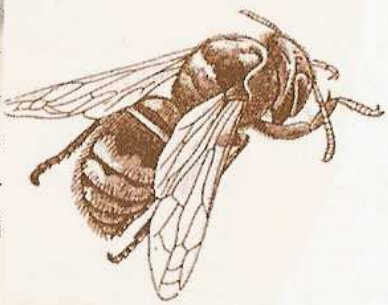
Herpès

On estime que près de 90% de la population a un Herpes, bien que tout le monde n'en souffre pas. Le virus de l'herpes est responsable de l'apparition de cold sores(plaies froides ?). le vinaigre permet de traiter les plaies et de favoriser l'élimination du virus.

L'herpes génital est causé par une autre sorte de virus mais le vinaigre peut aussi en traiter les plaies. Pour soulager la douleur, trempez un coton dans du vinaigre de cidre non dilué et appliquez la doucement sur les plaies. Vous devriez être rapidement soulagé des démangeaisons et sensations de brûlure. Appliquez un coton imbibé trois fois par jour pour accélérer la guérison.

Piqûres d'insectes

Prenez une éponge, un mouchoir ou un tout autre produit absorbant. Plongez-le dans du vinaigre de cidre ou du vinaigre blanc. Passer l'éponge sur la piqûre d'insecte, en quelques instants la démangeaison est partie. Ce traitement, qui est agréable pour les adultes est très important pour les enfants qui se grattent souvent jusqu'à l'infection.



Effets secondaires

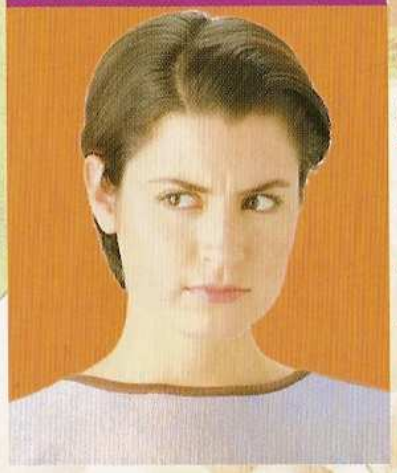
◆ L'usage à très long terme et à hautes doses (250 ml par jour) de vinaigre de cidre de pommes aurait entraîné de l'hypokaliémie (diminution du taux de potassium sanguin au-dessous des limites normales) ainsi que de l'ostéoporose chez un sujet.

Les bienfaits du vinaigre sur la peau

Soins de votre visage

Pour les peaux des petits, ou pour minimiser l'apparition des rides sur le visage et le cou, vous pouvez essayer ce soin au vinaigre recommandé par **Emily Thacker,** auteur des remèdes maison ; mélangez une cuillère a soupe de miel, une cuillère à café de vinaigre de cidre à un blanc d'œuf. Appliquez la substance sur une peau nette et laissez sécher. Rincez à l'eau froide

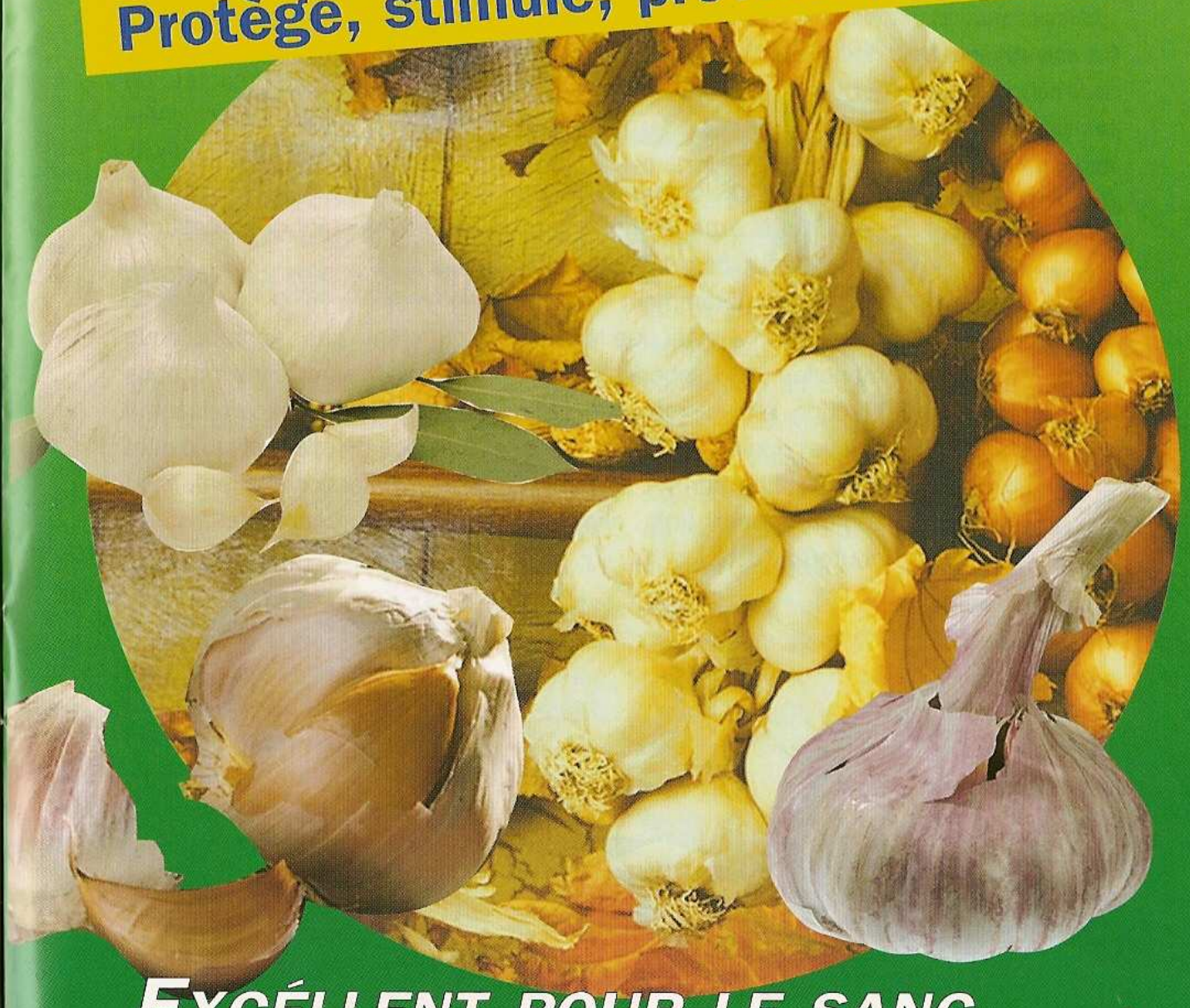
L'acné



Traitez les peaux à tendance acnéiques avec une solution composée de 10 unités d'eau pour une unité de vinaigre de cidre. Après vous être lavé le visage frottez-le avec un coton imbibé de la solution et laissez sécher. Le vinaigre aide à maintenir un pH. Equilibré, ce qui est crucial pour éviter l'acné. Vous pouvez utiliser du vinaigre pur mais mieux vaut le diluer si vous avez l'intention de l'utiliser régulièrement pour combattre les peaux grasses et l'acné. Si l'acné est sérieux et chronique vous devez ouvrir les pores et les nettoyer avant de vous embarquer dans un traitement quotidien : mélangez un quart de tasse de vinaigre de cidre avec autant d'eau et faites bouillir. Versez la préparation dans un bol et en vous servant d'une serviette de bain faites une tente autour de votre tête et du bol. Abaissez votre visage aussi près de l'eau vinaigrée bouillante que vous pouvez le tolérer. Quand vos pores sont ouverts prenez un gant de toilette rugueux (un gant de crin par exemple) et frottez doucement votre visage afin d'enlever les peaux mortes, les points noirs et les autres impuretés. Cela fait, trempez du coton dans du vinaigre pur et passez-le sur votre peau. Remettez- vous au-dessus de la vapeur d'eau vinaigrée pour quelque minutes, (refaites chauffer l'eau si nécessaire), puis refermez les pores en rinçant votre visage avec une solution contenant pour moitié de l'eau froide et pour moitié du vinaigre. Répétez cette procédure toutes les semaines jusqu'à ce que les résultats commencent à être visibles, puis contentez-vous de le faire une ou deux fois par mois.

l'ail et ses vertus

L'ail pour vivre plus longtemps...
Protège, stimule, prévient, guérit...



EXCÉLLENT POUR LE SANG

Les actions reconnues de l'ail sur la santé

Jusqu'à l'arrivée des médicaments, l'ail faisait partie de la pharmacopée officielle et servait à traiter toutes sortes de maux aussi bien en usage interne qu'externe. Depuis quelques années, les scientifiques se sont penchés sur les principes actifs de l'ail. Certains semblent particulièrement prometteurs surtout en ce qui concerne la prévention cardio-vasculaire, la lutte anti-microbienne et anti-cancer. Galien va même jusqu'à surnommer cet allium « véritable thériaque des paysans »(la thériaque étant une sorte de panacée universelle.)

Diurétique

Cette propriété de l'ail est traditionnellement admise et semble porter surtout sur l'élimination de l'eau (et non de l'urée ou du sodium).
Elle est due au rapport potassium/sodium élevé ainsi qu'à la présence des fructosanes, substances dotées de fortes propriétés diurétiques.

Anti-bactérienne

Reconnue de longue date (et démontrée expérimentalement par Pasteur dès 1858), cette action vise notamment les bactéries gram + ainsi que les salmonelles et Escherichia coli. L'action anti-microbienne de l'ail est due à l'allicine et à ses dérivés. Elle permet de mieux "digérer" certains aliments douteux.

Anti-allergique

Selon de récentes études japonaises, l'ail possède un effet anti-allergique particulièrement puissant : des extraits d'ail diminuent de plus de 90 % la réponse cellulaire après exposition à un allergène.

Vermifuge

Cette propriété bien connue de l'ail permet d'éliminer efficacement les petits vers intestinaux. L'essence d'ail a un pouvoir désinfectant des intestins.

Stimulant

L'ail n'est pas aphrodisiaque toutefois, il stimule les fonctions de reproduction en favorisant la formation de spermatozoïdes et aide à l'érection en renforçant les vaisseaux capillaires.

Anti-vieillissement des cellules

● L'extrait d'ail agit comme un anti-oxydant (au même titre que la vitamine E) en protégeant les cellules contre les radicaux libres. La consommation régulière d'ail (ou d'extrait d'ail) permet également de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme.

Douleurs musculaires

Ecrasez plusieures gousses d'ail, mellées à du vinaigre de cidre chaud.Trempez un linge dans cette mixture et drapez-le autour du muscle endolori jusqu'à ce que le linge devienne froid. Vous pouvez aussi verser deux ou trois tasses de vinaigre dans votre bain

L'ail contre le cholesterol

30 avril 1998 - Une étude vient confirmer les liens importants entre l'alimentation et la santé, et particulièrement l'effet des suppléments d'ail et d'huile de poisson sur le niveau de cholestérol.

Dans l'étude suivante, 50 hommes modérément atteints d'hypercholestérolémie furent divisés en quatre groupes qui reçurent pendant 12 semaines, à chaque jour, 900 mg d'un placebo d'ail et 12 g d'un placebo d'huile de poisson, 900 mg d'ail et 12 g d'un placebo d'huile de poisson, 900 mg d'un placebo d'ail et 12 g d'huile de poisson, et 900 mg d'ail et 12 g d'huile de poisson.

Dans le groupe placebo, on n'enregistra aucune différence significative dans le niveau total de cholestérol, dans le cholestérol des lipoprotéines à basse densité et dans les triacylglycérols. Par contre les niveaux moyens de cholestérol furent réduits de façon significative dans le groupe prenant de l'ail et de l'huile de poisson (-12,2%) et dans celui prenant de l'ail (-11,5%) mais pas dans celui prenant uniquement de l'huile de poisson.

Le niveau moyen de cholestérol des lipoprotéines à basse densité fut réduit par l'ail et l'huile de poisson (-9,5%) et par l'ail (-14,2%) mais augmenta avec l'huile de poisson (+8,5%). La concentration moyenne de triacylglycérol baissa avec l'ail et l'huile de poisson (-34,3%) et avec l'huile de poisson (-37,3%). Le groupe consommant de l'ail (avec ou sans huile de poisson) avait une proportion significativement plus faible de cholestérol total par rapport au cholestérol des lipoprotéines à haute densité, et de cholestérol des lipoprotéines à basse densité par rapport au cholestérol des lipoprotéines à haute densité.

Les chercheurs concluent que la supplémentation à base d'ail permet de réduire de manière significative le cholestérol total et celui des lipoprotéines à basse densité, et que la combinaison ail et huile de poisson permet de réduire l'augmentation du cholestérol des lipoprotéines à basse densité induite par l'huile de poisson.

L'ail, antibactérien et antifongique

Infections

En 2000, on dénombrait environ 250 études scientifiques portant sur les propriétés antibactériennes et antifongiques de l'ail. Vingt-sept de ces études étaient des essais cliniques portant sur des humains souffrant par exemple de **gastroentérite**, de **dyspepsie** et d'autres infections du tube digestif, de **pneumonie**, de **gingivite**, etc. De plus, 23 études, in vitro et sur des animaux, ont porté sur l'activité antivirale de l'ail, dont 7 menées sur des sujets humains, notamment contre les virus du **rhume** et de la **grippe**. Des essais cliniques récents tendent à confirmer les propriétés antifongiques de l'ail en application topique contre le pied d'athlète.

Au chapitre du ***Candida albicans***, il n'y a pour l'instant que des études in vitro. On a longtemps cru que l'action antiseptique de l'ail ne pouvait s'exercer que par contact direct avec la source d'infection et plusieurs mettaient en doute l'usage traditionnel voulant que des substances actives du bulbe puissent avoir une action systémique sur des infections internes comme le rhume et la grippe.

Cependant, les résultats d'un essai clinique à double insu contre placebo mené en 2001 auprès de 142 sujets durant une période de 12 semaines (entre novembre et février) démontrent que les sujets qui prenaient quotidiennement une capsule d'ail riche en alliine ont été moins infectés par le virus du rhume que ceux du groupe placebo et que, lorsqu'ils étaient infectés, leurs symptômes se résorbaient plus rapidement.

Un puissant antiseptique

La vertu de l'ail la plus souvent citée est, à juste titre selon les chercheurs, son action antiseptique. Celle-ci était déjà mise en pratique il y a plusieurs siècles dans les monastères pour soigner les blessures ou durant la grande guerre pour lutter contre la gangrène et la septicémie. En 1916, le gouvernement britannique achetait de l'ail pour les hôpitaux, à cet effet. Les propriétés antiseptiques de l'ail sont reconnues scientifiquement. En effet, l'allicine permet d'inhiber les enzymes présentes chez certains champignons, parasites, bactéries, bacilles, streptocoques donnant à l'ail ses qualités anti-microbiennes et bactéricides. Toutefois ces gènes pathogènes sont inhibés mais non détruits. Des chercheurs israéliens ont réussi à synthétiser de l'allicine semi-synthétique en vue de fabriquer des substances ayant une forte action antiseptique...!

L'ail est bon contre tout

Au cours des années 1990, plusieurs études épidémiologiques menées dans au moins six pays différents ont attiré l'attention sur le fait que la consommation d'alliacées (ail, oignon, poireau, etc.), et particulièrement la consommation d'ail, était inversement associée à l'incidence du cancer gastrique ou intestinal (cancer rectal inclus), tout comme la consommation d'autres légumes comme les crucifères (chou, brocoli, etc.)

Bien que de telles études ne permettent pas de démontrer hors de tout doute que l'ail peut prévenir ce type de cancer, elles incitent tout de même les chercheurs à poursuivre les recherches afin de comprendre les principes nutritionnels et pharmacologiques sur lesquels reposent ses effets apparemment préventifs. On pense notamment qu'il pourrait contribuer à combattre les infections à l'**Helicobacter pylori,** cette bactérie qui cause des ulcères gastriques et qu'on a identifiée comme étant un facteur de risque pour le cancer de l'estomac. Deux petites études cliniques récentes ont donné des résultats négatifs, mais selon un chercheur tchèque, elles ne permettent pas de conclure à l'inefficacité de l'ail.

Par ailleurs, les résultats d'études récentes permettent de supposer que l'ail pourrait également aider à prévenir le cancer de la prostate (étude épidémiologique) ainsi que la leucémie (étude in vitro)

Contre le diabète

En 1999, 25 études sur des animaux et 3 essais sur des humains montraient que l'ail avait un léger effet hypo glycémiant. La question de savoir si cet

effet est suffisamment prononcé pour inclure l'ail dans un protocole de traitement des diabétiques reste ouverte et fait l'objet de débats au sein de la communauté médicale.

Contre l'hypertension

Une communication sur les vertus thérapeutiques de l'ail a été faite à la **Société de Biologie** par les docteurs Coeper, Chailly-Bert et Debray. Il résulte des expériences auxquelles ils se sont livrés que l'action de ce végétal serait efficace contre l'hypertension artérielle, soit par injectant dans les veines une macération artérielle, soit par

ingestion par voie buccale d'une trentaine de gouttes par jour d'un liquide obtenu en faisant macérer des bulbes d'ail pendant trois semaines dans quatre fois leur poids d'alcool à 90°c. On observait une notable diminution de la tension artérielle après quelques jours de ce traitement.

Contre l'aérophagie

On peut utiliser les propriétés carminatives de l'ail, en particulier dans les cas peu fréquents, mais cependant possibles, où l'on a affaire à u***n hépatobiliaire hypertendu*** : c'est en effet une des propriétés attribuées à l'ail par le professeur Loeper que d'abaisser la pression artérielle tout en augmentant l'amplitude de la contraction cardiaque. Dans ces cas là, l'infusion d'ail doit être prise, soit avant les repas, soit trois quarts d'heure après.

● **Action hypotensive :** l'ail renferme, en faibles quantités, une substance hypotensive, la prostaglandine PGA 1, qui permet d'abaisser la pression sanguine.

● **Action anti-cholestérol :** l'ail contient de l'ajoène qui, comme l'aspirine, améliore la fluidité du sang et évite la formation de caillots. Il permet d'abaisser le taux du cholestérol sanguin. Selon des études récentes, la consommation d'une gousse d'ail cru par jour (3 g) permettrait d'obtenir un abaissement de 20 % du taux de "mauvais cholestérol" (LDL).

● **Action anti-agrégation plaquettaire :** la présence dans l'ail de certains composés soufrés (trisulfure de méthyle, trisulfure d'allyle, ajoène E) permet d'inhiber la prolifération cellulaire à l'origine des premières lésions d'athérosclérose. L'ail pourrait également diminuer la synthèse des triglycérides.

☛ Toutes ces actions conjuguées de l'ail permettent de prévenir ou freiner les pathologies cardio-vasculaires.

Pour éclaircit la voix

Le Grec Dioscoride le recommandait aux orateurs, aux acteurs, aux comédiens. Et l'on peut lire dans le Noé de Giono : « *Il avait caché cinquante têtes d'ail dans la terre et tous les matins il allait en prendre une pour s'aiguiser la voix* »

Contre le mal de dents

Si vous avez mal aux dents, l'ail calmera la douleur. Il faut placer, dit-on, un petit morceau d'ail dans le creux (sic) de la dent malade.

Contre le mal d'oreille

Si vous avez mal dans l'oreille et pour prévenir une otite, frottez l'ail le pourtour de l'oreille ou introduisez dedans un morceau d'ail, mais c'est assez dangereux. Il vaut mieux hacher une gousse, étaler cette pâte sur de la gaze que l'on enroule autour d'un bâtonnet (ou coton tige) en prenant soin de le laisser dépasser afin de le retirer facilement.

Contre l'anémie

Contre la fatigue, l'anémie, la lassitude, la dépression, on se fera une liqueur d'ail Les gousses sont pelées et hachées menu, puis mises dans un bocal fermant hermétiquement, mêlées à leur double volume d'alcool. On expose quinze jours au soleil de la fenêtre.
On filtre et l'on conserve dans une bouteille bien fermée. On consomme cette liqueur goutte à goutte, chaque jour avant de déjeuner, dans une tasse d'eau chaude, en augmentant progressivement la dose, de 1 à 25 gouttes pour ensuite la diminuer d'autant. C'est long mais efficace.

Contre les cors et durillons

Contre les cors et les durillons, coupez une petite rouelle dans une gousse d'ail et appliquez- la en la maintenant avec un pansement, changez la rondelle matin et soir, et attendez que la callosité tombe d'elle même, ce qui ne manque jamais d'arriver. Mieux : épluchez une grosse gousse, faites la cuire au four, réduisez - la en bouillie et appliquez-la toute chaude.

Pouvoirs narcotiques

On ne saurait passer sous silence un des effets (est-ce une vertu ?) les plus remarquables de l'ail : son pouvoir narcotique. Après un bon aïoli, on se sent invinciblement envahi d'une douce torpeur et rien ne vaut alors une petite sieste au frais. Les rêves qu'elle produit sont alors dorés d'un jaune lumineux. Et l'haleine odorante chasse les mouches qui jamais ne viennent importuner le dormeur.

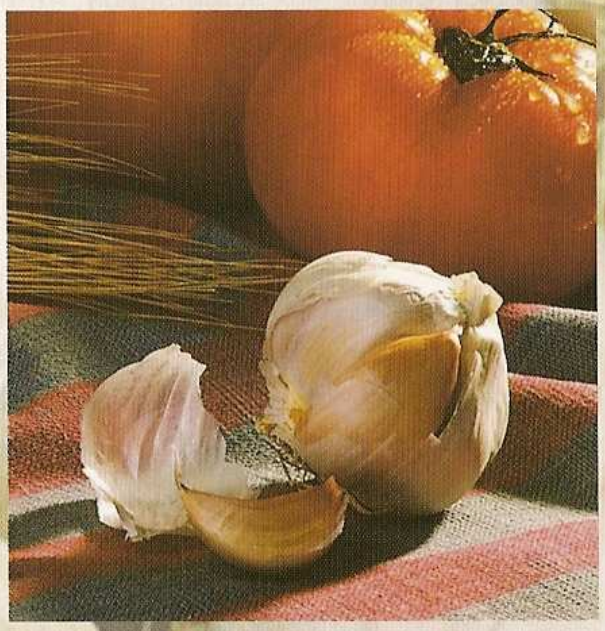
Croquer de l'ail pour vivre centenaire

L'ail aiderait à vivre plus longtemps.

Les vertus de l'ail sont bien documentées, tant du côté de l'usage traditionnel que par les chercheurs du monde médical. Or, après avoir retracé un taux de centenaires anormalement élevé dans la province de Jinshan (Chine), des scientifiques chinois en sont venus à la conclusion toute simple que l'ail aiderait à vivre plus longtemps. Car ce comté est spécialisé dans la culture de l'ail et la plupart de ses habitants en sont de grands amateurs! Un des mets courants - particulièrement apprécié des personnes âgées, dit-on - consiste en du blanc d'oeuf mêlé à de l'ail haché.

Le comté de Jinsham (province de Shandong) compte 35 personnes âgées de plus de 100 ans, ce qui représente un ratio plus de sept fois supérieur à celui des autres régions de Chine.

L'une de ces personnes, madame Zhao, a 108 ans : elle ne connaît pas de problème de vision ou d'audition, et n'a pas encore besoin de canne pour se déplacer.

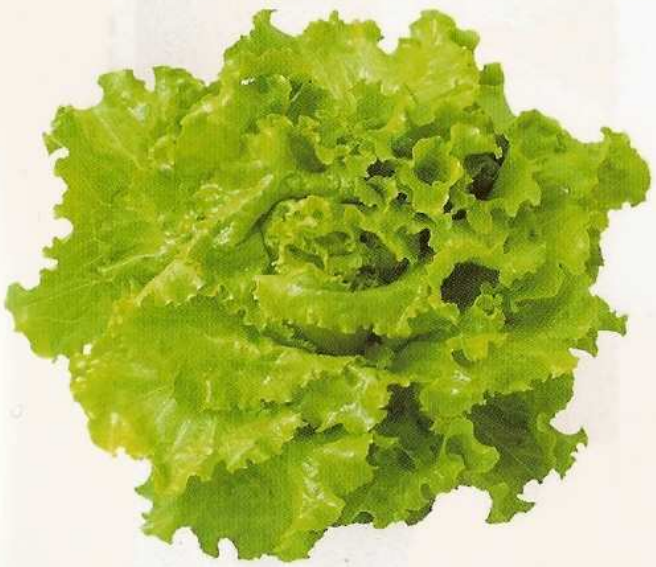


On sait que la médecine traditionnelle chinoise a toujours eu recours à l'ail pour stimuler les fonctions de la rate et de l'estomac (des fonctions plus élaborées que ce que, en Occident, l'on attribue à ces deux organes).

Par ailleurs, les recherches contemporaines ont notamment démontré l'effet antibactérien de l'ail, son effet anticoagulant (ce qui réduit le risque d'embolies) ainsi que sa capacité à abaisser la tension artérielle. Selon les chercheurs chinois, ces bienfaits - et les autres qu'on reconnaît à l'ail - feraient que les très grands consommateurs d'ail vivent plus longtemps.

Des menus Minceur

Une idée pour les pressées qui sont tentées de manger n'importe quoi : lorsque vous êtes en panne de temps ou d'énergie, plutôt que de craquer sur la boîte de gâteaux ou le camembert, faites provision de plats allégés. Autour d'un plat cuisine légère, il est facile d'organiser le reste de sa journée alimentaire en fonction de ses besoins énergétiques et de ses kilos à perdre. Ils sont préparés avec juste ce qu'il faut de viandes ou de poissons maigres pour les protéines, des pommes de terre ou des céréales pour les glucides complexes, des légumes et une sauce d'une légèreté et d'une saveur inattendues, sans lipides superflus. La composition nutritionnelle est indiquée sur chaque boîte. Ce qui permet, pour ceux qui doivent vraiment compter leurs calories, de savoir où ils en sont et de les consommer quotidiennement.



Autour de ces menus, on peut broder sans fin

Ces modèles ont été conçus chacun autour de deux plats Cuisine Légère au choix, mais il est possible de varier ces menus avec les autres plats en vérifiant qu'ils apportent environ le même nombre de calories.

Une journée équilibrée à 1200 calories

Petit déjeuner :
250 calories

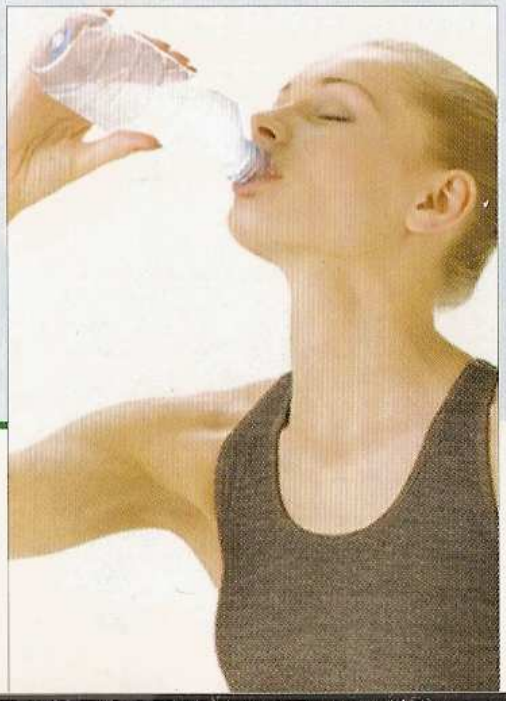
- Un demi-pamplemousse,
- 50 g de jambon maigre,
- un bol de céréales (3 cuil. à soupe) au lait écrémé (200 g),
- une tranche (25 g) de pain complet.

Déjeuner :
480 calories

- une omelette (2 œufs) aux pommes de terre (100 g)
- une salade mélangée faite de laitue (50 g) coupée en fines lanières, d'une pomme (100 g) coupée en morceaux et de germes de soja (50 g),
- sauce avec une cuillerée à soupe de yaourt, citron, moutarde et fines herbes,
- un yaourt, un fruit,
- une tranche (25 g) de pain complet.

Dîner :
470 calories

- bœuf haché, cuisiné à la provençale ou
- filet de cabillaud aux cœurs d'artichauts,
- un yaourt mélangé avec des fraises ou des framboises (100 g) au besoin surgelées,
- trois tranches (75 g) de pain complet.



Une journée équilibrée à 1400 calories

Petit déjeuner :
285 calories

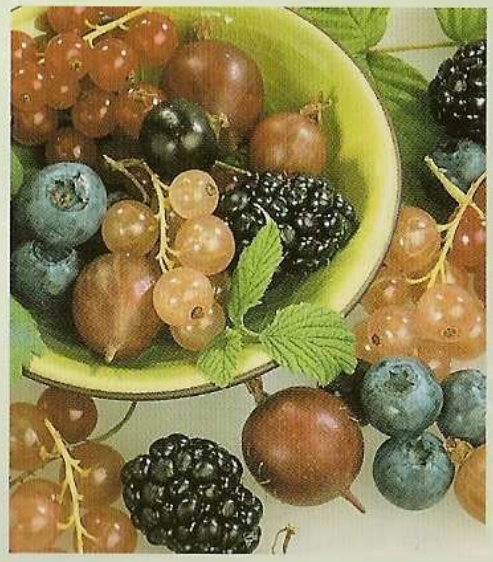
- un demi-pamplemousse,
- un blanc (30 g) de poulet,
- une assiette fromage blanc (200 g) à 0 % de matière grasse,
- deux tranches (50 g) de pain complet.

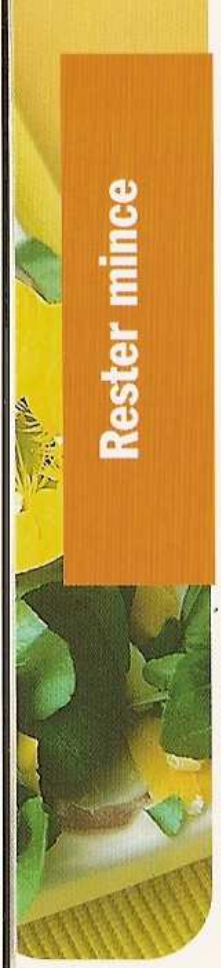
Dîner :
515 calories

- aiguillettes de poulet et riz,
- deux petits suisses à 40 %,
- un beau fruit (150 g),
- une tranche (25 g) de pain complet.

Déjeuner :
600 calories

- un poisson (150 g net) cuit nature, en papillote,
- deux pommes de terre (200 g) et des légumes (200 g) cuits à la vapeur, avec 10 g de beurre,
- 40 g de Port-Salut,
- une salade (100 g) de fruits.





Une journée équilibrée à 1600 calories

Petit déjeuner :
300 calories

- une salade de fruits (150 g) frais,
- un œuf brouillé cuit dans un plat à revêtement anti-adhésif,
- une petite tranche (20 g) de gruyère,
- une tranche (25 g) de pain complet.

Déjeuner :
700 calories

- une salade mélangée faite de laitue (50 g), une pomme (100 g) en morceaux, une cuil. à soupe (30 g) de fruits secs, une tranche (50 g) de jambon en lamelles, deux cuil. (20 g) à soupe de maïs, quelques dés (20 g) de gruyère, assaisonnée d'une cuil. à dessert (8 g) d'huile d'olive, de citron et d'herbes hachées,
- un yaourt, un fruit (100 g),
- deux tranches (50 g) de pain complet.

Dîner :
600 calories

- aiguillettes de poulet et riz,sauce à l'estragon ou
- filet de cabillaud et riz, à la niçoise,
- deux yaourts,
- une salade de fruits frais (200 g),
- une tranche (25 g) de pain complet,
- une petite truffe au chocolat ou une demi-barre de chocolat.

Le Thé "Trio-Minceur"

Composé de plusieurs thés différents, choisis pour chacune de leurs vertus.

Le thé "Trio-Minceur" est composé principalement d'un **Thé Vert**, d'un **Thé Rouge** et d'un **Thé Noir**

et de trois autres Thés des Hauts Plateaux Tibetins pour leurs saveurs, leurs goûts authentiques et leurs Parfums

Le thé vert est un puissant diurétique. Contient de la 'Théobroline' qui favorise l'élimination par voies rénales. Il aide à éliminer les graisses adipeuses.

Le Thé rouge est rare, donc précieux et cher. Riche en oligo-élements. Il est un puissant brûleur de graisses. Il contient les 3 Alcaloïdes du thé. Theine, Théophylline et Théobromine.

Le thé noir est diurétique riche en antioxydants. Il contient de la 'Théophylline'. Son action est vasodilatatrice Elle favorise la circulation sanguine. (Drainage)

Le Thé "Trio-Minceur" en cure simple, efficace et immédiat.

Matin, midi et soir: Remplacez votre boisson habituelle par du thé "Trio-Minceur"
Accompagnez votre cure Thé 'Trio-Minceur' d'un léger régime alimentaire
et pratiquez un peu d'exercice physique chaque matin.(marche à pied)

4 fois 15 jours de cure suffisent pour perdre du poids durablement.

A raison de trois doses par jour. (Matin Midi et Soir. 1 dose = entre 0,40L et 0,50 litre de Thé

vous receverez une dosette individuelle (métal chromé) pour chaque commande

N°1 ❑ La cure de 1 mois soit : 90 Doses de thé 'Trio-Minceur' 45 € + 2 € Frais d'envoi=47 €

N°2 ❑ La cure de 2 mois soit : 180 Doses de Thé 'Trio-Minceur' 90 € - Frais d'envoi offerts

N°3 ❑ La cure de 3 Mois soit : 270 Doses de Thé 'Trio-Minceur' 135 €. - Frais d'envoi offerts

Livraison sous 48 heures - en colissimo ajouter 6,50 € par commande

Ecrire sur Papier Libre vos coordonnées complètes
en précisant le numéro de la cure choisie,
accompagné de votre règlement à l'ordre de : GEP ART (Thé)

GEP ART (Thé) : Boite Postale : 60 201 - 75423 PARIS cedex 09

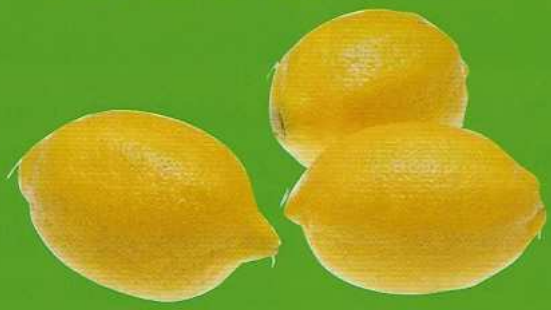
Collector SANTÉ

Le magazine à collectionner

Dans ce numéro, vous trouverez : 5 Sujets extraordinaires:

Les vertus du l'AIL

Les vertus du VINAIGRE



Les vertus du CITRON

En cuisine , Crêpes, Croustillants, blinis...

Menus MINCEUR, perdre jusqu'à 10 kilos avec 1200, 1400 ou 1600 calories...

Abyx

"Collector Santé " : N°3
MLP - France: 4 €
Tondeur - Belgique & Lux: 4 €
Autres CEE 5 €
Naville - Suisse - 5 FCH
Benjamin - Canada 3,95 $

L 14825 - 3 - F: 4,00 € - RD

TRIMESTRIEL 05-06-07 / 2007 - ISBN-ISSN EN COURS